



## Hafermilch à la Ernest

Unser Freund Ernest nimmt **100 Gramm Haferflocken**. Die Haferflocken kommen in eine kleine Schüssel und werden mit **Wasser** bedeckt. Das Ganze bleibt für 30 Minuten zum Einweichen stehen.

Nach 30 Minuten giesst Ernest den Brei in einen Standmixer und füllt ihn mit **einem Liter Wasser** auf. Dazu kommen eine **Prise Salz** und **zwei frische Datteln** – ohne Kern.

Anstatt Datteln kann man auch **Agaven-Dicksaft** verwenden.

Die komplette Masse wird dann eine Minute lang im Mixer verrührt und zerkleinert.

Nun lässt Ernest die ganze Masse durch ein Sieb, füllt die Flüssigkeit in eine saubere Flasche ab und fertig ist die Hafermilch.

### **Haltbarkeit:**

Im Kühlschrank  
drei Tage haltbar.

### **Verwendung:**

Die Milch schmeckt warm oder kalt ganz pur, im Kaffee oder als Grundlage für Smoothies.

### **Verwendung Haferbrei:**

Den übrig gebliebenen Haferbrei kann man lecker als Frühstücksbeleg verwenden.

Gut. Günstig. Nachhaltig. Reich an Ballaststoffen, Mineralien (Eisen, Magnesium, Zink) und Vitamin B1 und B6.

**Wir wünschen guten Appetit!**  
**Danke, Ernest, für dein Rezept!**

